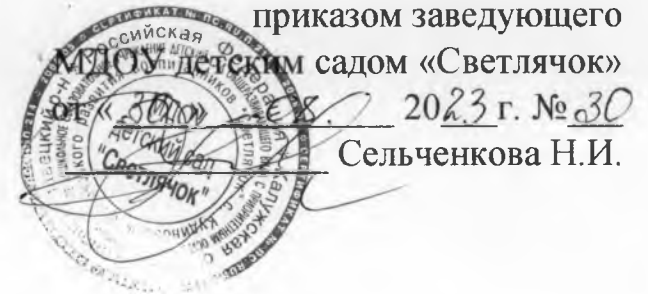


УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего



МДОУ детским садом «Светлячок»

2023 г. № 30

Сельченкова Н.И.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста (3-7 года)
в МДОУ детском саду «Светлячок» с.Кудиново
на 2023-2024 учебный год

День: День 1
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			жиры	белки	углеводы
	ЗАВТРАК				
1	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	3,33	5,50	11,32
47	Какао с молоком	200	3,20	3,10	11,18
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96
	ОБЕД				
9	Суп крестьянский со сметаной	200	2,03	3,03	16,5
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,82	5,70	27,45
23	Котлета мясная	80	5,91	14,71	5,44
51	Компот из сухофруктов	200	0	0,52	13,48
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17
	ПОЛДНИК				
20	Макаронные изделия с маслом	150	4,10	3,90	20,84
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50
44	Печенье	24	11,5	20,5	66
	УЖИН				
25	Плов с курицей	200	1,05	9,3	19,65
50	Лимонный напиток	200	0	0,225	28,90
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,93	102	292,33
	Химический состав за выбранные дни		Жиры , г	Белки, г	Углеводы , г
			60,93	102	308,36

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	B1	B2	C	Ca	Fe
108,22	0,05	0,10	0,45	95,41	0,45
84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
125,05	0,06	0,12	0	13,60	1,02
53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
87	0	0	0	0	0
138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
470	0	0	0	0	0
216,5	0,04	0,05	0,38	11,85	0,98
118	0,015	0	14,625	9	0
25,3	0	0	0	0	0
87	0	0	0	0	0
2193,35	0,73	0,88	47,497	753,93	10,78
Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
2193,35	0,73	0,88	47,497	753,93	10,78

День: День 2

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,21	3,49	12,50	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
48	Кофейный напиток на молоке	200	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	ЗАВТРАК 2										
46	Банан	100	0,2	0,6	8,4	38,4	0	0	4	3,2	0,2
	ОБЕД										
10	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,67	0,84	3,69	24,66	0,03	0,02	9,87	25,90	0,31
21	Картофельное пюре	150	3,12	2,17	5,36	82,60	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
26	Котлета рыбная любительская	80	3,11	22,35	5,96	136,63	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
50	Лимонный напиток	200	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
35	Омлет запеченный	200	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,82	1,32
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	УЖИН										
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,82	5,70	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
27	Гуляш из отварного мяса	80	9,42	13,16	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
51	Компот из сухофруктов	200	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,6	120,3	201,31	1721,12	0,705	8,14	39,8	889,33	10,9
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
			73,6	120,3	321,4	1721,12	0,705	8,14	39,8	889,33	10,9

День: День 3
 Катего
 рия: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Каша пшеничная на молоке	200	5,21	3,38	12,93	112,47	0,05	0,10	0,45	92,93	0,36
51	Какао с молоком	200	3,20	3,10	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
41	Бутерброд с повидлом	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	40,38	1,75
	ЗАВТРАК 2										
46	Груша	100	0,1	0,2	4,1	18,8	0	0	2	7,6	0,8
	ОБЕД										
34	Салат витаминный с растительным маслом	60	7,15	1,14	7,86	100,90	0,03	0,04	19,0	41,92	1,0
11	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,27	1,47	7,26	42,82	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
25	Плов с курицей	200	1,05	9,3	19,65	216,5	0,04	0,05	0,38	11,85	0,98
51	Компот из сухофруктов	200	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
36	Ленивые вареники с маслом	200	9,0	16,7	2,0	159,0	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	УЖИН										
28	Голубцы ленивые	200	7,32	7,31	9,34	133,21	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
50	Лимонный напиток	200	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48	95,63	188,8	1700,95	0,515	0,873	65,29	539,58	7,95
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
			48	95,63	188,8	1700,95	0,515	0,873	65,29	539,58	7,95

День: День 4
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
4	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	3,30	10,32	293,52	0,02	0,07	0,45	53,0	0,23
48	Кофейный напиток на молоке	200	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	ЗАВТРАК 2										
46	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0	0	9,5	16,5	2,1
	ОБЕД										
12	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2,18	1,5	11,66	72,6	0,07	0,04	6,6	18,44	0,7
29	Капуста тушеная с мясом	200	40,48	2,12	4,65	179,80	0,03	0,04	11,30	59,3	0,84
52	Кисель	200	0	0	9,8	40,0	0,3	0,03	15,0	4,50	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
37	Винегрет	200	3,11	0,966	5,04	54,9	0,036	0,03	6,6	16,02	0,54
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	УЖИН										
21	Картофельное пюре	150	3,12	2,17	5,36	82,60	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
23	Котлета мясная	80	5,91	14,71	5,44	125,1	0,06	0,12	0	13,6	1,02
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		99,50	65,87	157,73	1720,94	0,88	7,69	67,75	734,37	8,28
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
			99,50	65,87	157,73	1720,94	0,88	7,69	61,75	734,37	8,28

День: День 5

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г		
			жиры	белки	углевод ы
	ЗАВТРАК				
5	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	5,09	3,16	13,17
51	Какао с молоком	200	3,20	3,10	11,18
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96
	ОБЕД				
13	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	0,85	1,87	5,09
30	Тушеный картофель с мясом	200	7,49	8,26	8,69
51	Компот из сухофруктов	200	0	0,52	13,48
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17
	ПОЛДНИК				
38	Запеканка творожная	150	9,04	13,66	9,92
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,77	46,78	110,81
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г
			35,77	46,78	110,81

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	B1	B2	C	Ca	Fe
11,58	0,04	0,1	0,45	91,9	0,27
84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
91,02	0,05	0,04	4,94	24,08	0,52
140,07	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
87	0	0	0	0	0
181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
25,3	0	0	0	0	0
1866,63	0,483	0,967	42,917	656,342	16,865
Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
1866,63	0,483	0,967	42,917	656,342	16,865

День: День 6

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
6	Каша манная молочная жидкая	200	4,1	3	14,65	107,5	0,03	0,07	0,11	62,74	0,2
48	Кофейный напиток на молоке	200	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
	ОБЕД										
14	Суп картофельный рыбный с крупой	200	0,75	8,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,68	6,26	49,41	324,61	0,252	0,126	0,	47,082	5,454
27	Гуляш из отварного мяса	80	9,42	13,16	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
50	Лимонный напиток	200	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
20	Макаронные изделия с маслом	150	4,10	3,90	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
44	Печенье	24	11,5	20,5	66	470	0	0	0	0	0
	УЖИН										
30	Тушеный картофель с мясом	200	7,49	8,26	8,69	140,07	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,69	136,7	291,55	2258,64	0,519	13,407	38,865	536,997	24,012
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
			82,69	136,7	291,55	2258,64	0,519	13,407	38,865	536,997	24,012

День: День 7

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	3,33	5,50	11,32	170,55	0,05	0,10	0,45	95,41	0,45
51	Какао с молоком	200	3,20	3,10	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
	ЗАВТРАК 2										
46	Банан	100	0,2	0,6	8,4	38,4	0	0	4	3,2	0,2
	ОБЕД										
15	Борщ на мясном бульоне	200	0,87	1,54	32,49	32,49	0,03	3,35	4,99	29,57	0,44
21	Картофельное пюре	150	3,12	2,17	5,36	82,60	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
31	Печень, тушеная в сметане	80	6,34	15,73	2,43	125,62	0,12	1,09	0,05	28,43	5,16
51	Компот из сухофруктов	200	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
38	Запеканка творожная	150	9,04	13,66	9,92	374,87	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	УЖИН										
29	Капуста тушеная с мясом	200	4,48	2,12	4,65	179,80	0,03	0,04	11,30	59,3	0,84
50	Лимонный напиток	200	0	0,225	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,28	68,76	200,23	1624,86	1,468	2,162	53,029	966,336	17,682
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
			45,28	68,76	371,77	1624,86	1,468	2,162	53,029	966,336	17,682

День: День 8
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
7	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4	3,72	18,28	120,8	0,07	0,09	0,27	67,13	0,91
48	Кофейный напиток на молоке	200	2,52	2,29	10,75	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
41	Бутерброд с повидлом	60	3,97	2,81	19,96	292,73	0,23	0,18	0	40,38	1,75
	ОБЕД										
16	Рассольник на мясном бульоне	200	0,95	1,69	6,12	87,37	0,05	0,04	3,65	21,30	0,44
28	Голубцы ленивые	200	7,32	7,31	9,34	133,21	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
52	Кисель	200	0	0	9,8	118,0	0,3	0,03	15,0	4,50	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
35	Омлет запеченный	200	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,82	1,32
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	УЖИН										
22	Рис отварной	150	3,66	2,25	16,97	125,7	0,02	1,62	1,33	4,3	0,42
32	Рыбы тушеная под овощами	80	4,97	9,47	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
51	Компот из сухофруктов	200	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,18	58,71	164,46	1738,37	0,538	9,278	65,728	646,924	15,056
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
			47,18	58,71	326,59	1738,37	0,538	9,278	65,728	646,924	15,056

День 9
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
8	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,98	3,02	15,66	119,67	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
48	Кофейный напиток на молоке	200	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	ЗАВТРАК 2										
46	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0	0	9,5	16,5	2,1
	ОБЕД										
17	Суп купеческий на мясном бульоне	200	2,18	1,5	11,65	72,6	0,07	0,04	6,6	18,44	0,7
33	Рагу овощное	150	3,39	2,5	9,63	84,21	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
23	Котлета мясная	80	5,91	14,71	5,44	125,05	0,06	0,12	0	13,60	1,02
51	Компот из сухофруктов	200	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
39	Сырники запеченные	150	13,47	17,17	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	УЖИН										
20	Макаронные изделия с маслом	150	4,10	3,90	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
27	Гуляш из отварного мяса	80	9,42	13,16	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
50	Лимонный напиток	200	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,92	120,52	308,51	1856,71	0,961	14,535	50,978	805,277	16,037
	Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
			47,92	120,52	308,51	1856,71	0,961	14,535	50,978	805,277	16,037

День 10
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,21	3,49	12,50	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
48	Кофейный напиток на молоке	200	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	ОБЕД										
18	Суп фасоловый	200	0,34	2,88	9,58	59,03	0,08	0,04	3,39	32,52	1,05
22	Рис отварной	150	3,66	2,25	16,97	125,7	0,02	1,62	1,33	4,3	0,42
32	Рыбы тушеная под овощами	80	4,97	9,47	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
50	Лимонный напиток	200	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
40	Выпечка домашняя	100	7,5	7,74	56,88	326,33	0,16	0,04	3	12,8	0,8
49	Чай с сахаром	200	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,74	54,02	260,51	1800,94	1,101	1,481	62,94	628,033	27,492

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		59,74	54,02	260,51	1800,94	1,101	1,481	62,94	628,033